SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名

アール イー エス ゼット
RE-SZ20

クックブック 取扱説明編／料理編

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、
正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに、
いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。

えびフライ
26ページ

手作り豆腐
28ページ

スポンジケーキ
30ページ

豆乳プリン
34ページ

もくじ 料理編

●の付いているメニューは、自動加熱メニューです。
カタログ等に記載の自動加熱メニュー数20メニューとは、●の付いている自動加熱メニューの12メニューに1 サックリ解凍 、2 はがせ技 全解凍 、3 牛乳・酒、4 トースト 、5 カラッとフライ 、6 ゆで野菜(根菜 、葉菜)の8メニューを加えたものです。

お総菜

	ページ
7 グラタン のポイント	24
● マカロニグラタン	24
市販の冷凍グラタン	25
● なすとトマトのグラタン	25
● ドリア	25
9 オーブンフライ のポイント	26
● ポテトコロッケ	26
● えびフライ	26
ハンバーグ	27
ぶりの照り焼き	27
さけとコーンのホイル焼き	27
10 手作り豆腐 のポイント	28
● 手作り豆腐 (そのまま温奴・ごま風味)	28
● 変わり卵豆腐	28
茶わん蒸し	29

手軽に作れる簡単メニュー

いり卵	29
山菜おこわ	29
あさりの酒蒸し	29
もち	29
焼きいも	29

お菓子

	ページ
8 ケーキ のポイント	31
● スポンジケーキ	30
● チョコレートケーキ	31
■ お菓子作りのコツとポイント	31
● パウンドケーキ	32
● 紅茶のパウンドケーキ	32
シュークリーム	33
11 豆乳プリン のポイント	34
● 豆乳プリン(なめらかタイプ)	34
(プリン・なめらかタイプ)	34
プリン	35
型抜きクッキー	35

パン・ピザ

	ページ
ロールパン	36
いちごジャム	36
ビッグピザ (サラミ)	37
(ツナトマト・たらこ・キムチ)	37
市販の冷凍ピザ	37

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。
※材料表の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。1mL=1cc

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

消すとき を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

鳴らすとき を『ピッ』 と鳴るまで4秒間押します。

▶ とりけし キーを押して 表示にしてください。
設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

ページ

必ずお読みください／ 安全上のご注意 危険・警告・注意 …… 4~7

ご使用前に

大切 まず、カラ焼きをしてください

- 各部のなまえと付属品 …… 8~9
- 加熱のしくみ …… 10
- 電源を入れて、カラ焼きをしてください …… 11
  お手入れ キー
- 調理のときのお願い …… 12
- 使える容器 使えない容器にご注意を …… 13

自動加熱

		ページ
ごはんやおかずをあたためる	■ あたため キー 常温・冷蔵・冷凍もののあたため	14~15
肉や魚を解凍する	■ 1 サックリ解凍 キー 切り分けできる程度に解凍 ■ 2 はがせ技 全解凍 キー すぐに使える程度に解凍	16
飲み物をあたためる	■ 3 牛乳・酒 キー	17
食パンを焼く	■ 4 トースト キー	18
フライものをあたためる	■ 5 カラッとフライ キー	19
野菜をゆでる グラタンを作る ケーキを作る フライものを作る 手作り豆腐を作る 豆乳プリンを作る	自動メニュー ■ 6 ゆで野菜 6 ゆで野菜のポイント 21ページ ■ 7 グラタン ■ 8 ケーキ ■ 9 オーブンフライ こんがりパン粉を付けて焼く ■ 10 手作り豆腐 ■ 11 豆乳プリン	20

手動加熱

- レンジ キー W数(出力)を変更するときは …… 22
- トースターグリル キー …… 22
- オーブン キー(発酵) 発酵の操作方法 …… 23
- 加熱早見表 コンビニ弁当、肉まんなど …… 38

こんなとき

- お手入れ …… 39
- 故障かな？ …… 40~41
  - こんな表示が出たら調べるところ …… 41
- 保証とアフターサービス …… 42
- お客様ご相談窓口のご案内 …… 43
- 仕　様 …… 裏表紙

安全上のご注意 必ずお守りください

ページ 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

このような使いかたをしないでください

1. **から付き卵やゆで卵をレンジ加熱すると爆発し、危険です。**
   衝撃でドアが開いたり、丸皿が割れることがあります。6ページ
2. **加熱しすぎると食品は発煙・発火します。**
   飲み物は突沸し、取り出した瞬間に中身が飛び出し、やけどをすることがあります。6ページ
3. **汚れている庫内で加熱すると、付着した食品カスや油が焦げて火花が出たり、発煙・発火します。**7ページ
   ●汚れたらこまめにお手入れしてください。39ページ

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。内容(表示・図記号)をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

火災や感電、大けがを防ぐためにお守りください。

⚠ 危険

禁止

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。

分解禁止

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープ修理相談センターにご連絡ください。43ページ

⚠ 警告

電源や電源プラグ・コードは

禁止

● **ゆるんだコンセントは使わない**
● **傷んだコードや電源プラグは使わない**
● **傷付けたり、変形させない**
●加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

ご使用時は

禁止

● **熱に弱いものを近付けない**
●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない。
●スプレー缶を近付けない。
引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせない**
● **幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

電子レンジを安全にお使いいただくために

■食品・飲み物を加熱しすぎないように

必要以上に加熱すると…

●**食品は、発煙・発火**することがあります。
●**飲み物は、**取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)、**やけどをすることがあります。
加熱時間の目安は、38ページを参照してください。

■お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 39ページ

●電源プラグを抜き､本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
●電波の出口カバーや庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

■「表示」を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。

⚠危険	「死亡や重傷を負うおそれが高い内容」を示しています。
⚠警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」を示しています。
⚠注意	「けがや財産に損害を受けるおそれがある内容」を示しています。

■お守りいただく内容の種類を、「図記号」で区分して説明しています。

「してはいけないこと」を表しています。

「しなければならないこと」を表しています。

必ず実施

● 定格15A(アンペア)以上・交流100Vのコンセントを単独で使う
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● 電源プラグは根元まで確実に差し込む
発火の原因になります。

● 定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る
ほこりがたまると火災の原因になります。

お手入れ時は

プラグを抜く

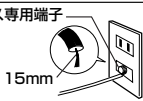
● 必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう
また、濡れた手で抜き差ししない
感電・やけど・けがをすることがあります。

設置時は

アース線接続

● アースを確実に取り付ける
故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm以上のものをご使用ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事) をしてください。

湿気の多い場所 ●飲食店の厨房。 ●土間・コンクリート床。 ●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。
水気のある場所 (アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
●八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。 ●水滴の飛び散る所。
●地下室のように結露が起きやすい所。

●設置場所の変更や、ご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

●加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
●加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

●排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

⚠注 意

料理をするときは

禁止

● 食品や飲み物などを加熱しすぎない
発煙・発火のおそれがありますので様子を見ながら加熱します。

- **少量のもの**
  (あんまん･パン･やきいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きトースト･フライものなど)
- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)など** 38ページ
  飲み物は取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
  広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)

加熱しすぎたときは…

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

● 金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない
内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。
※一部アルミホイルを使う方法がありますが、このクックブックの記載通りにお使いください。

● 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない
発火することがあります。

必ず実施

● 加熱に合った容器を使う 13ページ

● びん・密封容器の栓やふたをはずす
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● 乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する
やけどをすることがあります。

● 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。
やけどをすることがあります。

● ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない。爆発し、大変危険です
また、その衝撃によって、**食器や丸皿が割れる**ことがあります。

※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

もしものときは

禁止

● 庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- 次の処置をしてください。
  1. ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

必ず実施

● 製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する
感電や電波漏れすることがあります。
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

お願い

- **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

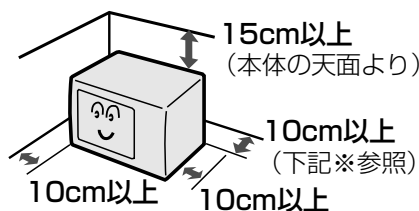
ご使用のときは

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  電波漏れやドアのガラスが割れるおそれがあります。
- **丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
  割れるおそれがあります。
- **ドアやハンドルに無理な力を加えないまた、4kg以上の物をのせない**
  本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。
- **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**
  感電・漏電することがあります。
- **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
  断線やスパークして、発火することがあります。
- **調理以外に使わない**
  過熱・異常動作して、発火することがあります。庫内を収納庫として使わないでください。また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。
- **本体の上に物を置かない**
  過熱して焦げたり、変色することがあります。
- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
  発火・発煙したり、さびることがあります。付着した場合は、冷めてから、必ず拭き取ってください。
- **回転網をはずすときは、上ヒーターに当てない**
  上ヒーターが割れて、ケガをすることがあります。39ページ

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは高温箇所(ドア・庫内・排気口・キャビネット・付属品など)に触れない**
  高温のため、やけどをすることがあります。食品や角皿の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

設置について

- **壁との間をあけ、周りを密閉した状態にしない**
  (吸気口・排気口8ページをふさがない)
  過熱して発火や故障することがあります。

新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・後面・両側面に開放空間を設ける。

消防法　基準適合

※(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより9cm以上)

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

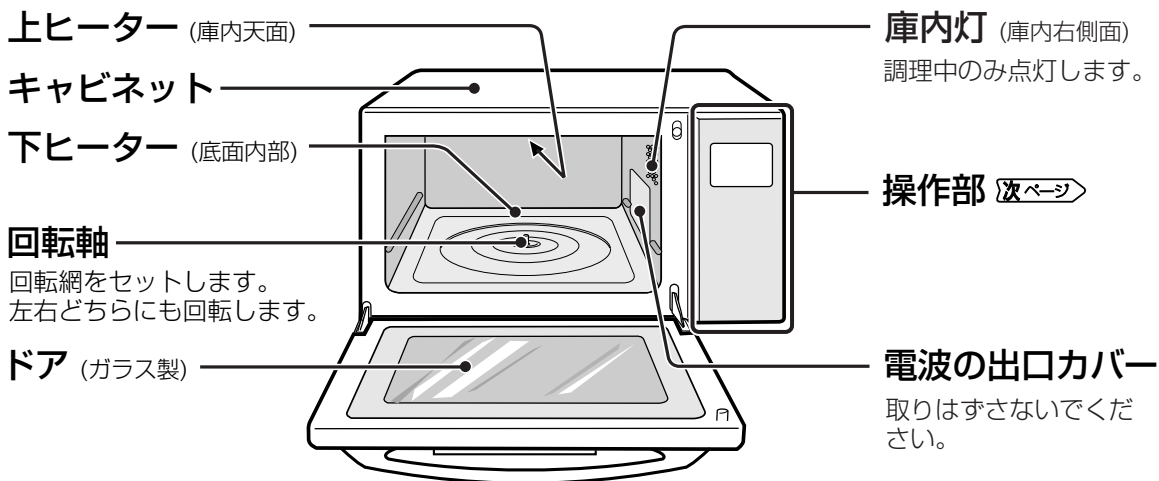
- 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
  ※製品本体に貼らないでください
- 窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離します。(それでも温度差によって割れる場合があります)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

- **丈夫で安定した場所に置く**
  騒音や振動、ガタ付きの原因になります。

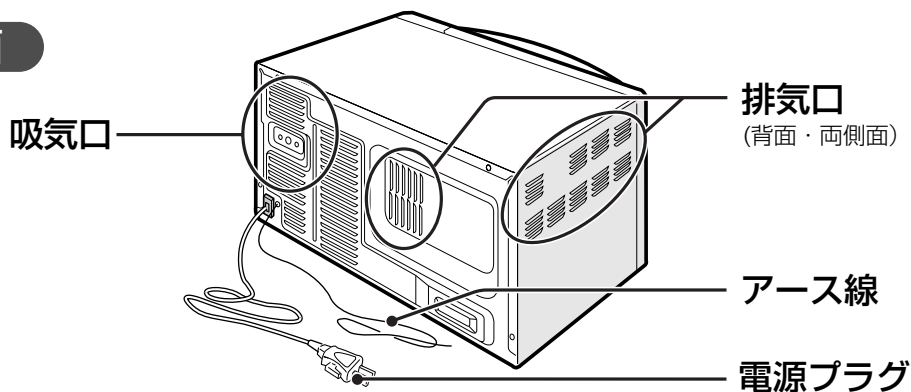
長期間使用しないときは

- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
  絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

各部のなまえと付属品

正　面

回転軸部分・電波の出口カバーについてのご注意　**必ずお守りください。**

食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。
こまめにお手入れしましょう。39ページ

背　面

付属品（各1）

庫内の包装材を使用前に取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店または、シャープ修理センターへお申し付けください。(有料) 43ページ
この製品には、角皿は付属していません。別売品もありません。

- **回転網**

常に庫内にセットしておきます。

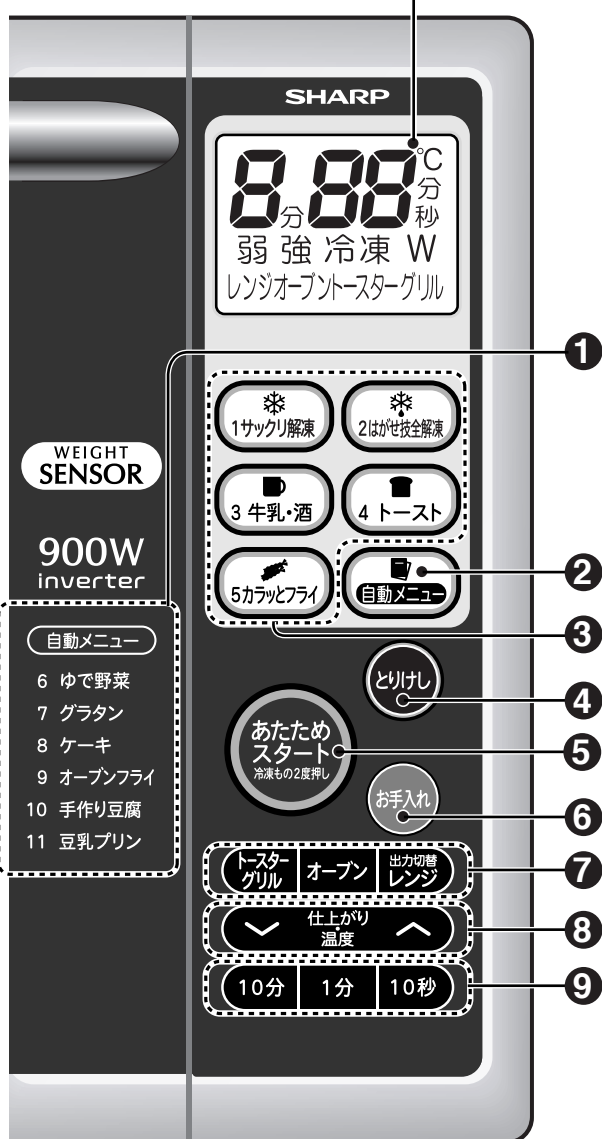
- **丸　皿**

陶器製です。落としたり、ぶつけたりしないでください。

- **保証書**
- **クックブック**(取扱説明編／料理編)　日本語以外の説明書はありません。

● 付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。

お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

表示部(説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。

自動加熱

時間や温度を合わせずに自動で加熱します。

❶自動メニュー(6〜11)

自動メニューキーを押して合わせます。

❷自動メニューキー

自動メニューを設定するときに押します。

❸自動加熱キー(1〜5)

❺あたため・スタートキー

あたためを自動でするとき(冷凍ものは、2度押しします)、自動メニューや手動加熱の加熱スタートをするときに使います。

❹とりけしキー

途中で加熱をやめるときや、キーを押し間違えたときに使います。

※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、とりけしキーを押さずにドアを開けます。

❻お手入れキー

カラ焼きするときや庫内のにおいが気になるときに使います。11ページ

手動加熱

時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

❼トースターグリル・オーブン・レンジキー

発酵は、オーブンキーを使い、温度キーで40℃に合わせます。

❽仕上がり・温度キー

- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- 手動オーブンの温度設定に使います。

❾時間合わせキー

手動加熱の時間合わせに使います。

ご注意

表示部の時間表示について

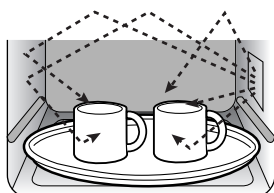
10分を超える表示は、「秒」表示をしません。(例:10分)
9分以下は、「秒」表示をします。(例:9分59秒)

加熱のしくみ

上ヒーターの赤熱について（レンジ加熱以外）
断続制御しているので、メニューによって赤熱しない場合があります。

※は、加熱別に記載しています。

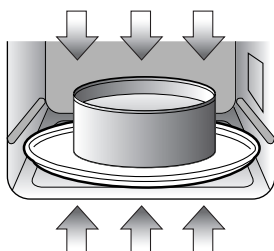
レンジ加熱

※自動… あたため 、 1 サックリ解凍 、 2 はがせ技 全解凍 、 3牛乳・酒 、(6 ゆで野菜)
手動… レンジ

食品中の水分子が電波の振動によって摩擦熱（まさつねつ）を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。(電波で加熱)

コツ

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

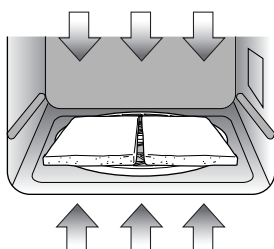
オーブン加熱

※自動…(8 ケーキ)、(9 オーブンフライ)、(10 手作り豆腐)、(11 豆乳プリン)
手動… オーブン (発酵)

上下のヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

コツ

- 発酵は、庫内を冷ましてから、オーブン温度40℃に設定します。

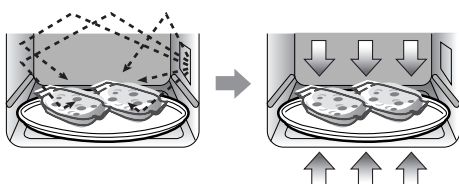
トースターグリル加熱

※自動… 4 トースト 　手動… トースターグリル

上下のヒーターからの強い熱で焼き上げます。

コツ

- 手動加熱の場合、庫内が熱いうちに焼くときは加熱時間を控えめに。
- 汁や油分が底面に落ちそうなメニューは、丸皿にのせて加熱してください。
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
- たれつきメニューをするときは、丸皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)

組み合わせ加熱

※自動… 5 カラッとフライ 、 (7 グラタン)

レンジ加熱とトースターグリル加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。
(手動加熱で設定はできません)

電源を入れて、カラ焼きをしてください

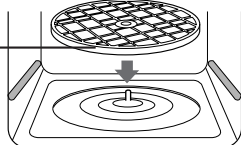
●ご購入後は、カラ焼きをして、庫内に付着している油を焼き切ります。

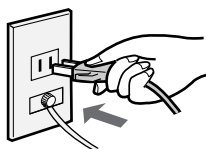
お手入れ キーで操作します。
カラ焼きをしなくても調理できますが、その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

●カラ焼きをするときは

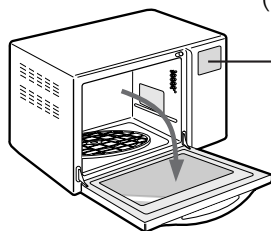
カラ焼き時の換気について 必ずお守りください。
庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ますので
- 必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
- 煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

電源を入れる

1 回転網を庫内にセットし、ドアを閉める

●回転網は、常にセットしておきます。

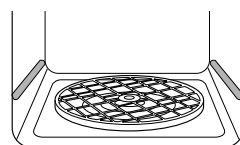
2 電源プラグを差し込む

表示部には何も表示しません。

3 ドアを開ける

●「0」表示点灯。（電源が入ります）

お手入れ キーでカラ焼きをする

1 回転網のみを庫内にセットし、ドアを閉める

※丸皿は、入れません。

2   を押す

押すと、加熱がスタートします。
加熱内容はオーブン加熱200℃で20分加熱します。

加熱 → 終了音 ピーピー…

カラ焼き完了

本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱中・加熱後のご注意
●高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

電源オートオフ機能（省エネ設計）
- ドアを開けると電源が入ります。（「0」点灯）
- ドアを閉めると1分後に電源が切れます。（「0」消灯）

※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。
※庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大10分程度かかります。
　加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大3分程度ファンが回転します。

●操作を間違えたときは、とりけし キーを押してやり直してください。

調理のときのお願い

「安全上のご注意・料理をするときは」もあわせてご覧ください。6ページ

自動加熱のときは

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 各操作のページに記載の「**使う付属品**」または、「**使える容器**」次ページ を参考に加熱の種類に合ったものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。ふき出しやすく危険です。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱を追加するとき

自動加熱を使わないでください。
自動加熱を使うと加熱を始めからすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。
加熱時間を追加したい場合は、**手動加熱で様子を見ながら**加熱してください。

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のときは（電波加熱）

金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。
21ページ

オーブン・トースターグリル加熱のときは（ヒーター加熱）

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

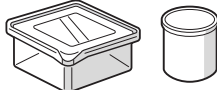
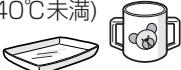
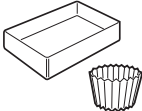
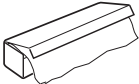
庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってからすばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

使える容器 使えない容器にご注意を

✕ 使えません。

○ 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

容器の種類		レンジ加熱（電波）	組み合わせ加熱	オーブン・トースターグリル加熱（ヒーター）
ガラス	耐熱性のある容器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。	○	○
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。	✕ ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わないものであれば1～2分以内の加熱に使えます。	✕	✕
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140℃以上) ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	○ **※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。** ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。	✕ ※変形したり、焦げたりするので、使えません。	✕
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140℃未満)	✕ ※溶けたり、燃えたりするので使えません。スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。	✕	✕
陶磁器・漆器など	陶器 磁器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。	○	○
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木 紙	✕ ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。	✕	✕
金属	アルミ ステンレス ホーローなど の金属容器	✕ ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○	○
その他	ラップ (耐熱温度140℃以上)	○ **※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。**	✕ ※溶けたり、発火するので使えません。	✕
その他	アルミホイル	✕ ※火花が出るので使えませんがこのクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍)	○	○
その他	オーブン用クッキングペーパー	○ ●ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	○	○
その他	特殊な形をした容器	✕ ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	✕	✕

あたため キー（レンジ加熱900W）

使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

準備

食品を入れて ドアを閉める

使う付属品
丸皿
回転網

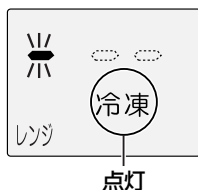
置きかた
ごはん1杯は、丸皿の**中央**に置く。
※食器が軽いと、ぬるめに仕上がります。

1

を1度押す

点滅表示は、進行状態を示します。

冷凍もののときは

を2度押す

加熱終了

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。
- 加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
  再スタートは あたため キーを押します。

食品を取り出す

仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。次ページ

あたため キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

・ぬるめにするとき
・量が少ないとき

・あつめにするとき

ポイント

あたため キーのしくみ

食品と容器の重さで自動的に加熱時間が決まります。

だから

- 食品の分量に比べ、**容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器**を使うと、上手にできないことがあります。
- **軽い耐熱性プラスチック容器** (市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、ふた付きの保存容器など)を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱すると、ぬるく仕上がります。

- **陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
  より上手に仕上がります。

- フライ類のあたためは、 5 カラッとフライ キーを使うと上手にできます。19ページ

ご注意

次のような食品のあたためには、加熱のしすぎになるため、別のキーを使います。

- 飲み物 …3 牛乳・酒 キーで加熱します。17ページ
- **肉まん・あんまん・まんじゅう・茶わん蒸し・乾燥したもの・水分の少ないもの**(干もの・落花生など)・**パセリ・青じそなどの乾燥**
  …手動 レンジ キーで様子を見ながら加熱します。38ページ
- **パン類** …手動 トースターグリル キーで加熱します。
  ロールパン2個(1個30g) **3～4分** 38ページ

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)

常温・冷蔵もの

しっとり仕上げたい場合に

ラップをするもの

煮もの

分量：約100～400g

カレー・シチュー

分量：約200～400g
スタート直後：︿（強め）
●加熱後、かき混ぜる。

汁もの（スープ）

分量：1～3杯（約600mL）
●加熱後、かき混ぜる。

ご注意

食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。
写真の食器を参考にしてください。

水分をとばしぎみにしたい場合に

ラップをしないもの

ごはん

分量：1～4杯（約600gまで）
●固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒めもの（焼きそば）

分量：約100～200g
スタート直後：﹀（弱め）
●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
加熱後、混ぜる。

焼きもの（ハンバーグ）

分量：1～4個（約360g）
スタート直後：﹀（弱め）
●表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

揚げもの（天ぷら）

分量：約100～400g
●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。22ページ
※ 5 カラッとフライ キーで加熱するとカラッと仕上がります。19ページ

焼きとり

分量：2～15本（約380g）
スタート直後：﹀（弱め）
●照りを出すため、あらかじめたれをぬる。

ピラフ・焼きめし

分量：約100～400g
●加熱後、混ぜる。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん

分量：約100～600g
あたため キーを2度押す
●皿にのせるか容器に入れる。

カレー・シチュー

分量：約100～200g
あたため キーを2度押す
●浅い容器に入れる。残り時間が1分になると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後かき混ぜる。

焼きもの（ハンバーグ）

分量：1～4個（約360g）
あたため キーを2度押す
●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g
あたため キーを2度押す

蒸しもの（しゅうまい）

分量：5～15個（約230g）
あたため キーを2度押す
●両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約100～400g
あたため キーを2度押す
●あらかじめよくほぐしておく。

ミックスベジタブル

分量：約100～300g
あたため キーを2度押す
スタート直後：﹀（弱め）
●少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。
21ページ ご注意

1 サックリ解凍 キー　2 はがせ技 全解凍 キー（レンジ加熱）

準備

食品を入れてドアを閉める

使う付属品
丸皿

回転網

置きかた

食器には、絶対にのせないでください。
(食器にのせると煮えます)
ラップを敷いて食品を丸皿の**中央**に置きます。

ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

1

を押す

レンジ

または

を押す

レンジ

加熱終了

加熱

● 加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

ポイント

▶ 使う分だけ切り分けて残りは再冷凍するときなど、包丁が何とか入る状態まで解凍するときは 1 サックリ解凍 キーを使います。
▶ 解凍後、すぐに調理するときは 2 はがせ技 全解凍 キーを使います。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは、様子を見ながら手動 レンジ キー200Wで解凍します。22ページ
- 食品は、同じ種類・大きさにそろえます。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- バランなどの飾りや敷もの・調味料入りの小袋は、取り除いてください。

仕上がりの調節

必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。
■素材別のコツ参照

1 サックリ解凍 キーまたは、**2 はがせ技 全解凍 キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ― ∨ 仕上がり温度 ∧ ― 強め

■素材別のコツ

用　途		必要分だけ切り分けるとき	解凍後すぐに調理に使うとき
操　作		1 サックリ解凍 キーを押す	2 はがせ技 全解凍 キーを押す
1度に解凍できる分量		300～500g	100～1000g
肉類	ひき肉・薄切り肉	――	――
	かたまり肉	仕上がりキー ∧ (強め)	仕上がりキー ∧ (強め)
	とり肉	――	※骨付きの場合は足の細い部分にアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合は仕上がりキー ∧ (強め)	仕上がりキー ∨ (弱め)
	切り身魚	――	仕上がりキー ∨ (弱め) ※尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

上手に解凍するための冷凍方法

- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
  サックリ解凍のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。※野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。解凍は、 あたため キーで加熱します。

ご注意

- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
  火花が出て本体を傷めます。
- 庫内が高温のときは、スタートしません。
  「U 04」を表示します。41ページ

3 牛乳・酒キー（レンジ加熱）

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

●手動で加熱するときの目安時間 38ページ

使える容器（レンジ加熱）13ページ

準備

食品を入れてドアを閉める

使う付属品
丸皿
回転網

置きかた

1杯のときは丸皿の**中央**に、2杯以上は、**同一円周上**に置きます。

（1杯）　（2杯）　（3杯）　（4杯）

1

3 牛乳・酒　**を押す**

酒のかんをするときは

さらに仕上がりキーの（弱め）を押す

3
点灯―弱
レンジ

加熱終了

●加熱途中で残り時間を表示。

食品を取り出す

ポイント

●1度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。
●ふたやラップはしません。
●容器に入れる一杯あたりの分量をお守りください。
●容器は、基準分量(牛乳200mL/酒180mL)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
●加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
●加熱前の温度によっては、仕上がりキーを押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

1mL＝1cc

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。)	常温保存…約20℃
容　器		アルミホイル

●コップは、**低めの広口容器**を使う。
●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻く。

仕上がりの調節

●**酒のかんをするときは**
必ず仕上がりキーの（弱め）を押します。
(標準のあたためとなります)
※仕上がりを調節するときは手動 レンジ キー900Wで様子を見ながら、加熱してください。

●**牛乳(コーヒー)の仕上がりを調節するときは**

あつめにするとき
1杯あたりの量が多いとき
加熱前の基準温度より低いとき
→ **（強め）を押す**

ぬるめにするとき
1杯あたりの量が少ないとき
加熱前の基準温度より高いとき
→ **（弱め）を押す**

3 牛乳・酒 キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め―　仕上がり温度　―強め

ご注意

●**酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
火花が出ることがあり、危険です。

●**牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
必ず、カップに移し替えてください。

●**基準分量よりもかなり少ないときは、**手動 レンジ キー900Wで様子を見ながら、あたためてください。
少なすぎると沸とうすることがあります。

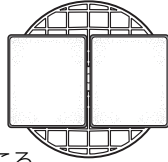
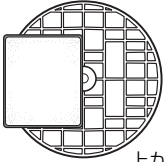
1 サックリ解凍キー／2 はがせ技全解凍キー
自動加熱
3 牛乳・酒キー

4 トースト キー（トースターグリル加熱）

●手動で加熱するときの目安時間 38ページ

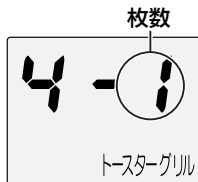
準備

食品を入れてドアを閉める

置きかた
1枚焼くときは、片側に置きます。
2枚焼くときは、一列に並べます。

上から見たところ

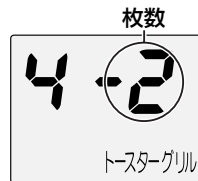
食パンが庫内壁面に触れないように、中央に寄せます。

1

を1度押す

2枚焼くときは

を2度押す

加熱終了

加熱

●加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

ポイント

● 1度に6枚切り食パンが2枚(常温、冷凍もの)まで焼けます。

お願い

●**パン類のあたためは、**手動 トースターグリル **キーで、様子を見ながら加熱します。**38ページ

ご注意

●**プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**

●**バターをぬった食パンは焼かないでください。**
バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれがあります。

●冷凍保存の食パンは保存状態により焼き色が異なります。

●回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。

仕上がりの調節

●お好みの焼き色に調節してください。
●冷凍保存の食パンを焼くときは、必ず**仕上がりキー**の **(強め)** を押します。

4 トースト **キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

・薄めにするとき

・冷凍保存の食パンを焼くとき
・濃いめにするとき

●**ピザトーストは、**
手動 トースターグリル **キーで加熱します。**
食パン2枚(6枚切り)にピザソースを適量ぬり、薄切りにしたサラミソーセージ10枚と、玉ねぎ20g、輪切りピーマン8枚を等分にのせ、ピザ用チーズ40gを等分に散らし、回転網に並べる。

加熱時間の目安は、8〜9分

5 カラッとフライ キー（組み合わせ加熱）

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

使える容器（組み合わせ加熱）13ページ

準備

食品を入れてドアを閉める

置きかた

- 直接、丸皿にのせます。
  丸皿に直接等間隔に並べるか、細かいものは広げます。
  丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。
- 食器には、絶対にのせないでください。
  食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

1 5カラッとフライ を押す

加熱終了

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

ポイント

レンジ加熱だけでは、べたつきがちな調理済みのフライ、コロッケ類をトースターグリル加熱を利用してカラッと上手にあたため直します。

- **1度に加熱できる分量は、50～300gまで。**
  (1個25～100gのもの)
- **加熱できるもの**

  常温・冷蔵もの…5 カラッとフライ キー 1度押し
  フライ・コロッケ・からあげ・市販の骨付からあげ・フライドポテト（ファーストフードのもの）など。

  冷凍もの…………5 カラッとフライ キー 2度押し
  冷凍フライ・冷凍コロッケ・冷凍からあげ・冷凍たこやきなど
  (クリームコロッケは、中身が出ることがあるので様子を見ながら加熱してください)

お願い

- **5 カラッとフライ キーでは仕上がりキーは使えません。**
  加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら、加熱してください。
  ※手動で加熱するときの目安時間 38ページ
- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

ご注意

- **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
- **包装は、必ずはずしてください。**
- **アルミホイルは火花が飛び、故障の原因になります。**

自動メニュー（6～11）

使える容器　6(レンジ加熱)・7(組み合わせ加熱)・8～11(オーブン加熱) 13ページ

準備

**食品を入れて
ドアを閉める**

食品の置きかたや調理のコツは、
各メニューの**「ポイント」**をご覧ください。

1

を押して目的の自動メニュー番号を設定する

押すごとに6～11の自動メニューが設定できます。

6　レンジ

(6 ゆで野菜) 21ページ

(7 グラタン) 24ページ

8　オーブン

(8 ケーキ) 31ページ

9　オーブン

(9 オーブンフライ) 26ページ

(10 手作り豆腐) 28ページ

(11 豆乳プリン) 34ページ

2

を押す

加熱終了

● 加熱途中に残り時間を表示。

食品を取り出す

仕上がりの調節

● お好みに応じて調節できます。
● メニューによって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。(料理編をご覧ください)

スタート キーを押した後(約30秒以内)**に
仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め

強め

6 ゆで野菜 のポイント

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ
●手動で加熱するときの目安時間 38ページ

使える容器(レンジ加熱) 13ページ

ポイント

置きかた

必ずラップに包んで丸皿にのせます。

食器には絶対のせないでください。
食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

●容器に入れるときは、手動 レンジ キー900Wで様子を見ながら加熱します。38ページ

仕上がりの調節

●葉菜類・花果菜類をゆでるときは、必ず**仕上がりキー**の (弱め)を押します。

■**素材別のコツ**をご覧ください。

スタート キーを押した後、(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

・葉菜・花果菜類のとき
・ひかえめにゆでるとき

・しっかりゆでるとき

■**素材別のコツ**

	根菜類	葉菜・花果菜類
素　材	にんじん、だいこん、じゃがいも、さつまいも、ごぼうなど	ほうれん草、キャベツ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、かぼちゃなど
1度に加熱できる分量	●100〜1,000g にんじん、ごぼうは400gまで	●100〜400g ほうれん草は300gまで
仕上がりキー	—	(弱め)
コ　ツ	●大きさをそろえる。 **いも類のとき** ●丸ごとゆでるとき、丸皿の中央を避けて置く。加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らし、熱いうちに皮をむく。 ●切ってゆでるときは、大きさをそろえる。	●水気を残して加熱する。(乾燥・脱水を防ぐため) ●加熱前後にアク抜きをする。【アク抜きのコツ】参照 **葉菜類のとき** ●根と茎を交互に重ねてラップする。 ●太い根は加熱前に十字の切り込みを入れる。 **花果菜類のとき** ●太い芯や根元の固い皮は加熱前に除く。

【アク抜きのコツ】
●ほうれん草 ········ 加熱後すぐに水に取る。(色止めも兼ねます)
●グリーンアスパラガス····· 加熱前に軽く塩でもんでおく。

ご注意

●**少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)**をゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして**手動 **レンジ キー900Wで加熱**してください。
加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
※にんじん50g(水25mL)のとき　約1分30秒

●**加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
特に根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると食品が焦げたり、発火のおそれがあります。加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
※手動で加熱するときの目安時間 38ページ

●**加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

レンジキー・トースターグリルキー

レンジ加熱のとき

準備

食品を入れて、ドアを閉める

置きかた
丸皿の中央に置きます。
2つに分けた場合も中央に寄せて置きます。

1

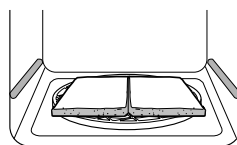
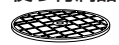
を押す

●初め、900Wを表示。

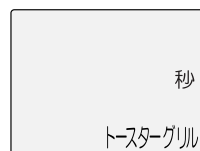
W数(出力)を変更するときは
押すごとに出力が切り替わります。
900W→600W→500W→200W

トースターグリル加熱のとき

準備

食品を入れて、ドアを閉める

※汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。

1

を押す

（表示：秒　トースターグリル）

2

10分　1分　10秒　を押して加熱時間を合わせる

例 トースターグリル加熱5分のとき
1分 キーを5度押す。

加熱時間設定範囲

レンジ加熱のとき	●900W・600W・500W	30分まで
	●200W	99分まで
トースターグリル加熱のとき		30分まで

3

を押す

●残り時間を表示。

加熱

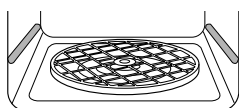
加熱終了

食品を取り出す

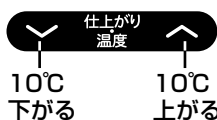
※**レンジ加熱のとき**
加熱中に手動 レンジ キーを押すと出力の確認ができます。

オーブンキー(発酵) ※発酵は、加熱温度を40℃に合わせます。

予熱をする

準備 回転網だけをセットして、ドアを閉める

※食品・丸皿は、入れません。

1 オーブン を押す

●初め、170℃を表示。

2 仕上がり温度 を押して加熱温度を合わせる

加熱温度設定範囲
40℃ (発酵するとき)
110℃～250℃
・10℃単位

例 180℃のとき

3 あたためスタート を押す

●予熱温度まで自動で加熱します。

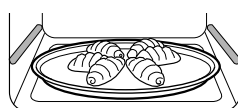
予熱

予熱完了

予熱が完了すると
(設定温度になると)
ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。(その間、温度表示は点滅しています)

焼き上げる

準備 丸皿と食品を入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

4 10分 1分 10秒 を押して加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
99分まで
・9分50秒まで10秒単位
・99分まで1分単位

例 25分のとき

5 あたためスタート を押す

●残り時間を表示。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

●加熱終了後に加熱を追加するときは、予熱なしオーブン加熱の操作方法でおこなってください。下記参照

予熱なしオーブン加熱の操作方法

食品を庫内に入れて、オーブンキーの操作 **1**→**2**→**4**→**5** の順におこなってください。
※予熱なしは、庫内の温度が高いうちに加熱を追加する目的で使います。

加熱途中に温度変更するとき

予熱中……温度キー 仕上がり温度 を押すと変更できます。
加熱中……オーブンキーを押して温度表示になってから温度キー 仕上がり温度 を押すと変更できます。

発酵の操作方法

丸皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める。
オーブンの操作を参考に **1**→**2**(40℃に設定)→**4**→**5** の順で操作します。
※庫内が高温のときは、スタートしません。「U04」を表示します。41ページ

加熱早見表

手動で加熱するときの目安時間

目安時間としてご覧ください。
食品の種類·加熱前の温度·素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■あたため（レンジキー900W）

茶わん蒸しは、200W
（1mL=1cc）

	メニュー	ラップの有無	分量/目安時間
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g / 約1分
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約1分20秒
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL) / 約1分30秒
	ごはん	無	1杯(150g) / 約40秒
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g) / 約1分
	ハンバーグ	無	2個(180g) / 約1分
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g) / 約1分
	焼きとり	無	6本(150g) / 約40秒
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g) / 約1分40秒
	牛　乳 (注1)	無	1杯(200mL) / 約1分10秒
	酒 (注1)	無	1杯(180mL) / 約40秒
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 30～40秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 10～20秒
	茶わん蒸し※3	無	1個(約230g) / レンジ200Wで 4分～4分30秒
	コンビニ弁当※3	無	1個(400g) / 1分10秒～1分20秒
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g) / 約1分50秒
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約3分30秒
	ハンバーグ	有	2個(180g) / 約3分10秒
	しゅうまい	有	15個(230g) / 約3分30秒
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g) / 約3分40秒
	ミックスベジタブル	有	約100g / 約2分30秒
	里いも・かぼちゃ	有	約500g / 約7分30秒
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 約1分10秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 30～40秒

(注1)加熱しすぎないでください。
取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

※1 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2～3分蒸らす。あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上(冷凍ものは4分以上)加熱すると発煙·発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめにする。

※2 あんが熱くなるのでひかえめに加熱する。

※3 おかずの種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。

■ゆで野菜（レンジキー900W）

	素　材	分量/目安時間
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g / 約3分
	にんじん※4	200g / 約6分
	だいこん	400g / 約5分30秒
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	200g / 約1分40秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g / 約1分40秒
	グリーンアスパラガス	100g / 約1分10秒
	かぼちゃ	400g / 約4分20秒

※4 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。

■パン類（トースターグリルキー）

パン類	分量/目安時間
食パン 常温もの6枚切りのとき	1枚 / 5分～5分30秒
	2枚 / 約6分
ロールパン(あたため)	2個(1個30g) / 3～4分

■フライ類のあたため（レンジキー900Wのあと トースターグリルキー）

フライ類	分量/目安時間
調理済フライ(常温·冷蔵もの)	100g / 10～20秒のあと、6～7分
調理済フライ(冷凍もの)	150g / 約1分30秒のあと、6～7分

■その他（レンジキー200W）

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)、パセリ、青じそなどの乾燥

※加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。
様子を見ながら加熱をしてください。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！お手入れしましょう

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

ドアの内側・庫内の穴やすきま、電波の出口カバーに食品カスや飛び汁が付いたまま、使用しないでください。放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

電波の出口カバー

食品カスがついたまま使用しない
焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけない
液が浸透し、故障の原因。

ドアガラス

食器などを当てたりして傷を付けない
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

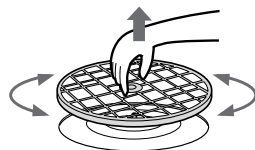
庫内・ドアの内側

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残さない。

- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

底面・回転軸部分

回転網をはずしてお手入れします。

軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜きます。

勢いよく引き抜くと天面の上ヒーターに当たり、割れる場合があります。

吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、お手入れキーを使います。 11 ページ

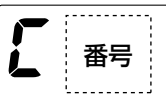
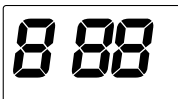
付属品(回転網・丸皿)

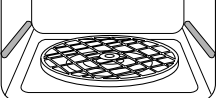
やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

回転網

丸皿

- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤（中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどを付けて、丸めたラップでこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと 落としやすくなります。

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障を起こす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また､塗装面に衝撃を与えないでください。**
(塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
※丸皿のお手入れには、クリームクレンザー、漂白剤が使用できます。上記の内容をお守りください。
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。**(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？

修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●製品内部の部品を保護するために冷却用ファンが回ります。 ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。 冷却が足りないと故障の原因になります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消していませんか？ 手動 レンジ キーを4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「お知らせ音を消すとき、鳴らすとき」2 ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・トースターグリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。
動作について	上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き時も含む) (オーブン、トースターグリル加熱のとき)	●断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると「0」を表示し、操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能 をご覧ください。11 ページ
	丸皿 (回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	●加熱スタート時のタイミングによって右または、左に回転するモーターを使っているからです。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きをされましたか? 11 ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「お手入れ」39ページ
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか?「使える容器」13 ページ ●食品カスなどが付着していませんか?「お手入れ」39ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。5 ページ
仕上がりについて	1 サックリ解凍 キー、 2 はがせ技 全解凍 キー、 6 ゆで野菜で食品が加熱しすぎる。	●食器にのせていませんか？ ●サックリ解凍／はがせ技 全解凍のときラップに包んでいませんか？ ●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか?16·20 ページ それでも加熱しすぎる場合は、**「U01～03」を表示するときは**をお読みください。41ページ
	飲み物が熱くなりすぎる。	● 3 牛乳·酒 キーで加熱されていますか？17ページ ●容器の重さや加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？約10℃温度が上下します。 ●それでも熱すぎたり、ぬるすぎたりする場合は**「U01～03」を表示するときは**をお読みください。41ページ

こんな場合		故障ではありません
仕上がりについて	加熱した食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01～03」を表示する。	●下記の「U01～03」を表示するときはをご覧ください。
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

こんな表示が出たら調べるところ エラー音（ピピピピピ）が鳴ります。

表示	調べるところ	
U01	●丸皿をセットしていますか？	左の内容を調べた後、ドアを開けるか とりけし キーを押して、やり直してください。 それでも、「U01～03」を表示するときは、下記「U01～03」を表示するときはの操作をおこなってください。
U02	●食品の量が多すぎます。分量を減らしてください。	
U03	●食品の量が少なすぎます。分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。	
U04	●庫内が高温のため使用できません。エラー表示が消えると使用できます。(ドアを開けておきましょう)	
C 番号 ⇄ 888	●製品が故障している場合があります。電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのお客様ご相談窓口に表示の内容をご連絡ください。43ページ	

「U01～03」を表示するときは (重さを計るセンサーの調整をします)

庫内に回転網のみをセットし、ドアを閉めて①～⑥のキーを順に押してください。

① とりけし キー ……………… 「0」を表示します。
② レンジ キー ………………… 「900W」を表示します。
③ オーブン キー ……………… 「900W」を表示中。(キーの音はしません)
④ レンジ キー ………………… 「600W」を表示します。
⑤ トースターグリル キー …… 「- - -」を表示します。
⑥ あたため キー ……………… 「- - -」が点滅します。

丸皿を入れて操作するとエラー音が鳴り、「U01」を表示し、正しく操作が完了しません。

回転網が約1回転し、終了音とともに「0」表示が点灯すると、操作は完了です。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」 40~41 ページ を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日·販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

● 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

● 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●自動的に切れないときがある。
●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
●ドアに著しいガタがある。
●触れるとピリピリと電気を感じる。
●ドアや庫内に著しい変形がある。
●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検·修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

使用方法・お買い物相談 など

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間
●月曜～土曜：**9:00～18:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**
（年末年始を除く）

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

東日本相談室	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
電話：043 - 351 - 1821	FAX：043 - 299 - 8280
西日本相談室	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72
電話：06 - 6792 - 1582	FAX：06 - 6792 - 5993

修理のご相談 など

※「持込修理」「部品購入」をご希望の方は、枠外の〈補足〉をご覧ください。

【修理相談センター】（沖縄・奄美地区を除く）

0570 - 02 - 4649
全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
携帯電話からもご利用いただけます。

受付時間
●月曜～土曜：**9:00～20:00**
●日曜・祝日：**9:00～18:00**
（年末年始を除く）

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄・奄美地区の方〉は…

	PHS／IP電話	ファックス
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄・奄美地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866（月～金 9:00～17:30）	

「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。

シャープサポートページ
http://www.sharp.co.jp/support/

補足　持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口

■受付時間　＊月曜～土曜：**9:00～17:30**（祝日など弊社休日を除く）
〔但し、沖縄・奄美地区〕は……＊月曜～金曜：**9:00～17:30**（祝日など弊社休日を除く）

北陸地区
- **金　沢** サービスセンター：076 - 249 - 2434
  〒921-8801　石川郡野々市町御経塚4-103

近畿地区
- **京　都** サービスセンター：075 - 672 - 2378
  〒601-8102　京都市南区上鳥羽管田町48
- **大　阪** テクニカルセンター：06 - 6794 - 5611
  〒547-8510　大阪市平野区加美南3-7-19
- **阪　神** サービスセンター：06 - 6422 - 0455
  〒661-0981　兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10

中国地区
- **広　島** サービスセンター：082 - 874 - 8149
  〒731-0113　広島市安佐南区西原2-13-4

四国地区
- **高　松** サービスセンター：087 - 823 - 4901
  〒760-0065　高松市朝日町6-2-8

九州地区
- **福　岡** サービスセンター：092 - 572 - 4652
  〒816-0081　福岡市博多区井相田2-12-1

沖縄・奄美地区
- **那　覇** サービスセンター：098 - 861 - 0866
  〒900-0002　那覇市曙2-10-1

北海道地区
- **札　幌** サービスセンター：011 - 641 - 4685
  〒063-0801　札幌市西区二十四軒1条7-3-17

東北地区
- **仙　台** サービスセンター：022 - 288 - 9142
  〒984-0002　仙台市若林区卸町東3-1-27

関東地区
- **宇都宮** サービスセンター：028 - 637 - 1179
  〒320-0833　宇都宮市不動前4-2-41
- **さいたま** サービスセンター：048 - 666 - 7987
  〒331-0812　さいたま市北区宮原町2-107-2
- **東　京** テクニカルセンター：03 - 5692 - 7765
  〒114-0013　東京都北区東田端2-13-17
- **多　摩** サービスセンター：042 - 586 - 6059
  〒191-0003　日野市日野台5-5-4
- **千　葉** サービスセンター：047 - 368 - 4766
  〒270-2231　松戸市稔台295-1
- **横　浜** テクニカルセンター：045 - 753 - 4647
  〒235-0036　横浜市磯子区中原1-2-23

東海地区
- **静　岡** サービスセンター：0543 - 44 - 5781
  〒424-0067　静岡市清水鳥坂1170-1
- **名古屋** サービスセンター：052 - 332 - 2623
  〒454-8721　名古屋市中川区山王3-5-5

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2006.12）

仕　様

定格電圧		交流 100V		
定格周波数		50Hz-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,345W		
	定格高周波出力	900W・600W・500W・200W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
トースターグリル	定格消費電力	1,310W		
オーブン	定格消費電力	1,310W		
	温度調節範囲	発酵(40℃)110～250℃※1		
外形寸法		幅470mm×奥行395mm×高さ300mm		
加熱室有効寸法		幅300mm×奥行320mm×高さ165mm		
ターンテーブル直径		丸皿300mm　(回転網225mm)		
質量		約12kg		
電源コードの長さ		約1.4m		
区分名		B		
電子レンジ機能の年間消費電力量		62.6kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		8.7kWh／年	年間消費電力量	71.3kWh／年

- 年間消費電力量（ｋＷｈ／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）

落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

RK-TB1　希望小売価格 945円(税抜価格 900円)･工事費別(2007年6月現在)

※1 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。
　その後は、自動的に230℃に切り替わります。

- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**9cm以上**)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

使用方法・お買い物相談など

【お客様相談センター】

携帯・PHS OK **0120 - 078 - 178**

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は、取扱説明書43ページをご覧ください。

受付時間　●月曜～土曜:**9:00～18:00**　●日曜・祝日:**9:00～17:00**（年末年始を除く）

修理のご相談など

【修理相談センター】（沖縄･奄美地区を除く）

携帯OK **0570 - 02 - 4649**
全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄・奄美地区の方〉は、取扱説明書43ページをご覧ください。

受付時間　●月曜～土曜:**9:00～20:00**　●日曜・祝日:**9:00～18:00**（年末年始を除く）

■**「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などは…**〈サポートページ〉**http://www.sharp.co.jp/support/**

シャープ株式会社
本　社　〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部　〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
SW20シリーズ
TCADCA929WRRZ　07F－ (TH) ①